



DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

.....
INFORMIERT VOR ORT

RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND TOUR



RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND TOUR

DER SELBSTHILFE BUS KOMMT

INFORMIERT VOR ORT

Mit unserem Selbsthilfebuss kommen wir in Ihre Region. Unser Ziel ist es, mit der RHEINLAND-PFALZ & SAARLAND TOUR so viele Menschen wie möglich zu erreichen.

Wir möchten erlebbar machen, dass Selbsthilfe etwas Positives, Gemeinsames ist und erleichtern kann – für Betroffene, aber auch für Angehörige.

Deshalb haben wir erneut eine Tour geplant. Unsere Mitarbeiterinnen Jessica Pauly und Sibylle Scharck, zwei ausgebildete Sozialpädagoginnen und Selbsthilfe-Expertinnen, fahren mit unserem Selbsthilfebuss durch Rheinland-Pfalz und das Saarland.

Wir machen mit unserem Bus Halt an öffentlichen Plätzen, um zu informieren, aufzuklären und das Thema Selbsthilfe nahbar und leicht zugänglich zu machen.

Darüber hinaus sind wir in Betrieben und Unternehmen unterwegs.

Mit unserem Selbsthilfebuss sind wir vor Ort für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter da. Wir bieten eine offene Tür sowie ein offenes Ohr für alle Interessierten, Angehörigen und Betroffenen – natürlich ganz ungezwungen und freiwillig.

**WIR FREUEN UNS AUF
VIELE BEGEGNUNGEN,
INFORMATIONEN UND
AUSTAUSCH MIT ALLEN
INTERESSIERTEN.**

LIEBE INTERESSIERTE, LIEBE SELBSTHILFE-ENGAGIERTE,

Selbsthilfe wirkt! Durch die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe können Betroffene krankheitsbedingte, psychische und soziale Belastungen leichter bewältigen.

Kürzlich sagte eine Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe: „Mir tut es gut, auch mal etwas für mich zu tun, in der Gruppe darüber zu reden und gemeinsam daran zu arbeiten, die Situation zu verbessern.“ Sie hatte zufällig davon gehört, dass die Selbsthilfe eine gute Unterstützung in schwierigen Lebenslagen bieten kann. Die positiven Wirkungen des persönlichen Austauschs in Selbsthilfegruppen bemerkte sie schnell und wurde zum Fan der Selbsthilfe. Seitdem möchte sie kein Gruppentreffen verpassen.

Dieses Beispiel steht für Tausende von Menschen in Rheinland-Pfalz und im Saarland sowie rund 3,5 Millionen Menschen in Deutschland. Engagierte in Selbsthilfegruppen können selbstständiger und selbstbewusster mit ihrem Thema bzw. Problem

umgehen. Krankheitsbedingte, psychische und soziale Belastungen können gemeinsam leichter bewältigt werden.

Gerade in Zeiten der Pandemie hat sich gezeigt, welche eine große Rolle Einsamkeit und Isolierung in unserer Gesellschaft spielen. Das Bedürfnis der Menschen nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit ist groß. Genau darum geht es in Selbsthilfegruppen, und genau darum sind sie eine wirkungsvolle Möglichkeit, für die eigene Gesundheit Sorge zu tragen.

Mit dem Selbsthilfebus schaffen wir ein niedrigschwelliges Informations- und Beratungsangebot. Wir erreichen Menschen dort, wo sie leben und arbeiten. Wir zeigen ihnen die Möglichkeiten der Selbsthilfe, die manchen noch unbekannt sind, oder sprechen Mut zu, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder gar zu gründen. Wir freuen uns darauf, ihnen Selbsthilfeangebote im Rahmen der Bustour vorstellen zu können. **Denn wir wissen: Selbsthilfe wirkt!**



ANDREAS SCHLEIMER
Projektleiter



ELFI-GÜL HOLLWECK
stv. Projektleiterin

LIEBE ENGAGIERTE IN DER SELBSTHILFE, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die gemeinschaftliche Selbsthilfe leistet einen sehr wertvollen und essenziellen Beitrag zur Gesundheit der Menschen und ist damit eine wichtige Säule im Gesundheitssystem. Sie gibt Menschen in schwierigen Lebenslagen das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Egal ob chronische Erkrankungen, psychische oder soziale Probleme – Gleichgesinnte, Betroffene und Angehörige können in Selbsthilfegruppen offen über ihre Herausforderungen im Alltag sprechen, sich gegenseitig Mut machen und dabei unterstützen, mit den eigenen Problemen besser umzugehen.

Gerade deshalb ist die Arbeit der Selbsthilfegruppen – der persönliche Austausch miteinander und das Wissen, mit seinen Sorgen nicht alleine zu sein – so wichtig. Die IKK Südwest schätzt diese wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen und der Kontaktstellen sehr und möchte auch weiterhin dabei unterstützen, die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe noch bekannter zu machen.

Umso erfreulicher ist es daher, dass der Selbsthilfebustour nun wieder auf Tour geht – in Rheinland-Pfalz und im Saarland. So können noch mehr Menschen erreicht und von den positiven Auswirkungen der Selbsthilfe überzeugt werden. Durch die gezielte Beratung der erfahrenen Selbsthilfeexpertinnen erhalten Interessierte vor Ort ganz unkompliziert Unterstützung und können so noch schneller für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv werden.



PROF. DR. JÖRG LOTH

Vorstand der IKK Südwest

Wir hoffen, dass die Selbsthilfe-Bustour zahlreichen Menschen dabei helfen wird, ihre spezielle Lebenssituation zu meistern und positiv in die Zukunft zu blicken!

Ihr
Prof. Dr. Jörg Loth
Vorstand der IKK Südwest

SELBSTHILFE

WAS IST DAS?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen,
die eine gleiche Erkrankung oder ein gleiches
Thema haben, freiwillig zusammen.



Sie tauschen sich aus, informieren sich und suchen gemeinsam nach Lösungen. Sie haben das Ziel, die eigene Lebenssituation zu verbessern.

Es gibt Gruppen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Jeder kann sich einer Gruppe anschließen oder eine neue gründen. Die Selbsthilfegruppen legen den Ablauf der Treffen fest und welche Ziele gemeinsam verfolgt werden sollen.

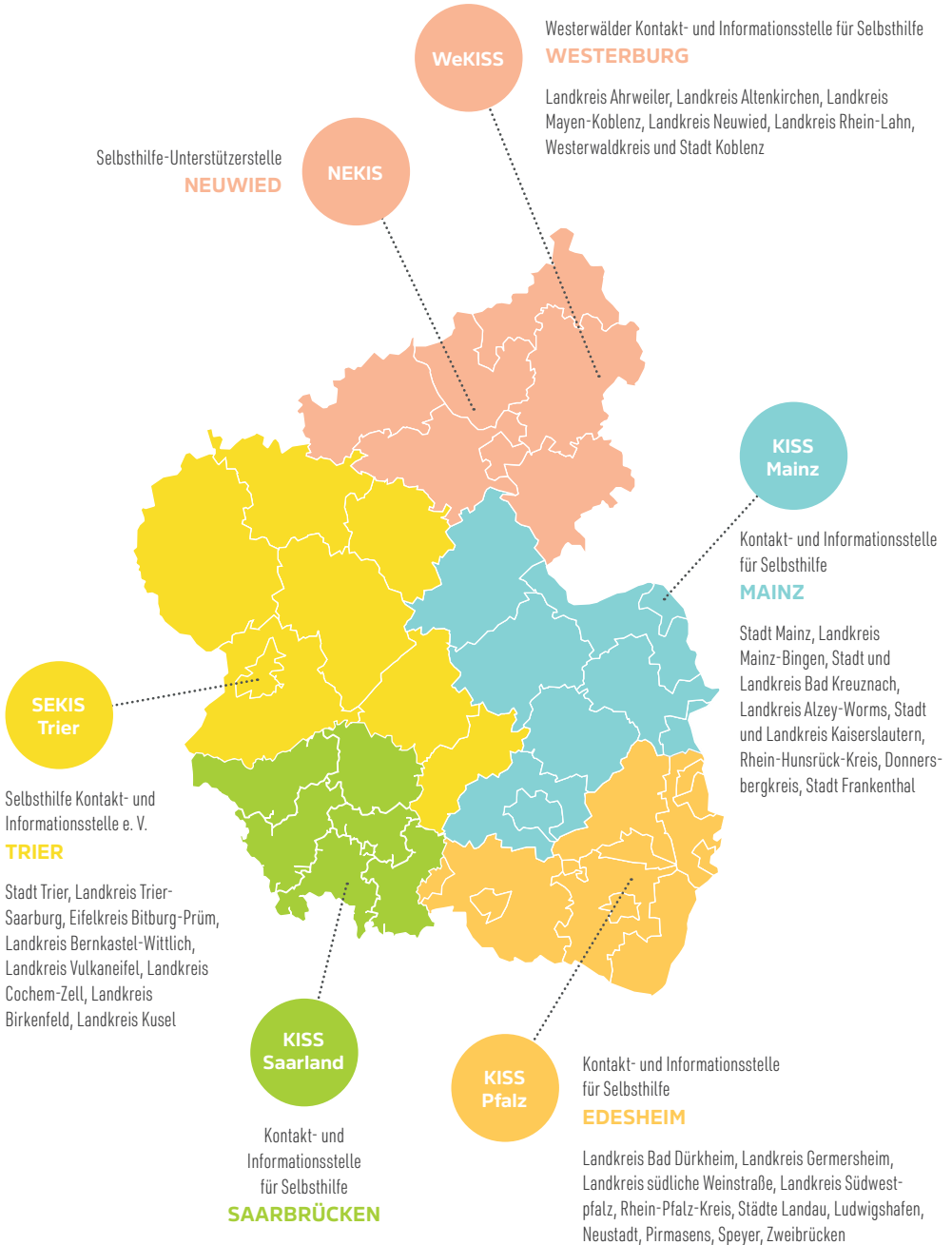
Von Fachleuten wird die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitssystems bezeichnet. Sie ergänzt ärztliche Behandlungen und Therapien.

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen austauschen, berichten immer wieder, wie gut es sich anfühlt, mit anderen auf Augenhöhe zu sprechen.

**DAS MITEINANDER
TEILEN VON
ERFAHRUNGEN FÜHRT
ZU EINER GROSSEN
ERLEICHTERUNG UND
ENTLASTUNG.**


SELBSTHILFE IN RHEINLAND-PFALZ & IM SAARLAND

In Deutschland sind geschätzt 3,5 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. In Rheinland-Pfalz gibt es rund 3.000 und im Saarland etwa 700 Gruppen zu Hunderten von Themen – von Angsterkrankungen über Multiple Sklerose, Rheuma und Sucht bis hin zu Zöliakie.



DER DIREKTE KONTAKT ZU UNS

Anlaufstellen für Interessierte sind Selbsthilfekontaktstellen. In Rheinland-Pfalz gibt es vier Kontakt- und eine Unterstützerstelle. Im Saarland gibt es eine landesweite Selbsthilfekontaktstelle.



„ES IST GUT ZU
ERFAHREN, DASS ES
ANDEREN GENAUSO
GEHT WIE MIR, IN DER
GRUPPE VERSTEHT
MAN MICH.“

WELCHE STELLE
FÜR SIE ZUSTÄNDIG
IST, ERFAHREN SIE
AUF DEN SEITEN
16 & 17.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den
Kontaktstellen sind für Sie da, wenn Sie

- eine Selbsthilfegruppe suchen.
- sich über Selbsthilfegruppen und ihre Themen informieren möchten.
- eine neue Gruppe gründen möchten.
- an einer Veranstaltung zum Thema Selbsthilfe teilnehmen möchten.
- Unterstützung in einer bestehenden Gruppe brauchen.

UNTERWEGS MIT DEM SELBSTHILFEBUS

Unsere beiden Sozialpädagoginnen freuen sich sehr auf die SELBSTHILFEBUS-TOUR. Sibylle Schark und Jessica Pauly leiten die Tour und freuen sich auf gute Gespräche, einen informativen und beratenden Austausch in Unternehmen sowie an öffentlichen Plätzen in ganz Rheinland-Pfalz und dem Saarland.



SIBYLLE SCHARK

- Diplom-Sozialarbeiterin (FH)
- Intensive Erfahrung in der Sozialarbeit, u. a. als Sozialarbeiterin in der Jugendhilfe, weitere Stationen u. a. für und bei Jugendhilfe Familie e. V., Projekt MuT in Neuerburg, tiergestützte Pädagogik, Lernen Fördern, Berufsbetreuung
 - Qualifizierte Hospizhelferin
 - Ausgebildete Trauerbegleiterin
- Jahrelange Tätigkeit als Bestatterin und Trauerbegleiterin
- Projektstudium Bürgerhaus Stollwerck, Köln, Frauen- und Mädchenarbeit
- Nebenberuflich Gründung und Aufbau der FrauenBauBrigade, Köln, Durchführung von Renovierungsarbeiten, Anleiten und Einarbeiten von Mitarbeiterinnen



JESSICA PAULY

- Sozialpädagogin (B.A.)
- Zertifiziert in inklusiver Veranstaltungsplanung (Fokus: Barrierefreiheit in allen Dimensionen)
 - Kulturpädagogin im Bereich Urban Art mit Schwerpunkt auf Graffiti-Didaktik und Prävention
 - Zertifizierte Integrationsbegleiterin mit fundierter Erfahrung in der Unterstützung von Menschen mit Fluchthintergrund
 - Langjährige Erfahrung in der barrierefreien Kommunikation, spezialisiert auf die Redaktion und Vermittlung von Inhalten in Leichter und Einfacher Sprache

THEMEN DER SELBSTHILFE

In Rheinland-Pfalz gibt es über 3.000 Selbsthilfegruppen zu über 200 Themen. Im Saarland sind es rund 700 Gruppen zu über 180 verschiedenen Themen. Hier finden Sie eine Auswahl an Themen, die aufzeigt, wie vielfältig die Selbsthilfe ist.

**GESUNDHEIT,
KRANKHEIT,
BEHINDERUNG**

- Amputation
- Arthrose
- Blindheit/Sehbehinderung
- Demenz/Alzheimer
- Diabetes
- Essstörungen
- HIV
- Hörschädigung
- Kehlkopfoperation
- Krebs
- Long-Covid/Post-Covid
- Mukoviszidose
- Neurodermitis
- Parkinson
- Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Tinnitus
- Venenerkrankungen
- Zöliakie

**SEELISCHE
PROBLEME,
PSYCHISCHE
ERKRANKUNGEN**

- Angst
- Bipolare Erkrankungen
- Burnout
- Depression
- Panikattacken
- Psychose
- Soziale Ängste
- Zwänge

**SUCHTPROBLEME
UND SUCHT-
ERKRANKUNGEN**

- Alkoholismus
- Drogenabhängigkeit
- Kaufsucht
- Sexsucht
- Spielsucht/
Glücksspielsucht

**ALLGEMEINE
LEBENS-
BEWÄLTIGUNG**

- Alleinerziehend
- Angehörige um Suizid
- Hochsensibilität
- Lese- und Schreibschwäche
- Queere Menschen/LGBTQI+
- Sexualität
- Trauer
- Unerfüllter Kinderwunsch

**ES GIBT
SOWOHL
GRUPPEN FÜR
BETROFFENE
ALS AUCH
ANGEHÖRIGE.**

SO FINDEN SIE UNS



KISS Mainz | Der Paritätische
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Selbsthilfzentrum
Parcusstraße 8
55116 Mainz
Tel.: 0 61 31 / 21 07 74
Fax: 0 61 31 / 21 07 73
info@kiss-mainz.de
www.kiss-mainz.de



SEKIS Trier
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V.
Stresemannstr. 5-9
54290 Trier
Tel.: 06 51 / 14 11 80
Fax: 06 51 / 9 91 76 88
kontakt@sekis-trier.de
www.sekis-trier.de



WeKISS | Der Paritätische
Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Selbsthilfzentrum
Marktplatz 6
56457 Westerburg
Tel.: 0 26 63 / 25 40
Fax: 0 26 63 / 26 67
info@wekiss.de
www.wekiss.de





Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

**KISS Pfalz | Der Paritätische
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Selbsthilfezentrum**

Kirchberg 18

67483 Edesheim

Tel.: 0 63 23 / 98 99 24

Fax: 0 63 23 / 7 04 07 50

info@kiss-pfalz.de

www.kiss-pfalz.de



KISS

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
im Saarland**

Futterstraße 27

66111 Saarbrücken

Tel.: 06 81 / 9 60 213-0

kontakt@selbsthilfe-saar.de

www.selbsthilfe-saar.de



UNTERSTÜTZERSTELLE

NEKIS

**Neuwieder Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe | Caritasverband Rhein-Wied-Sieg. e. V.**

Heddendorfer Str. 5

56564 Neuwied

Tel.: 02 63 1 / 98 75-29

Fax: 02 631 / 98 75-75

nekis@caritas-neuwied.de

www.nekis.de



KONTAKT ZUM SELBSTHILFEBUS



JESSICA
PAULY

SIBYLLE
SCHARK

Tel.: 0151 833 751
jessica.pauly@sekis-trier.de

Tel.: 0151 59 947 478
sibylle.schark@sekis-trier.de

IMPRESSUM

Herausgeber & Verantwortlich im Sinne des § 5 TMG:
PROJEKTGRUPPE „WIR SIND SELBSTHILFE“ der LAG KISS RLP vertreten durch SEKIS Trier,
Herr Andreas Schleimer | Stresemannstr. 5-9 | 54290 Trier

Redaktion: Elfi-Gül Hollweck, Andreas Schleimer
Konzept & Design: Studio Schön® | www.studioschoen.de
Bildnachweis S. 5: Jennifer Weyland

LAG KISS RLP ist ein Zusammenschluss der Selbsthilfekontaktstellen
und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz.
WIR SIND SELBSTHILFE ist eine Initiative der Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstellen Rheinland-Pfalz, Saarland und der IKK Südwest.

www.selbsthilfe-rlp.de
www.selbsthilfe-saar.de
www.wir-sind-selbsthilfe.de

www.wir-sind-selbsthilfe.de



Eine Initiative der Selbsthilfe
Kontakt- und Informationsstellen Rheinland-Pfalz,
Saarland und der IKK Südwest